

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**LUIZ FELIPE PERES DO NASCIMENTO**

**ESTADO DE HUMOR E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE  
BRAZILIAN JIU JITSU E JUDÔ**

FLORIANÓPOLIS  
2017

LUIZ FELIPE PERES DO NASCIMENTO

**ESTADO DE HUMOR E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE  
BRAZILIAN JIU JITSU E JUDÔ**

Trabalho de Conclusão do Curso de  
Graduação em Educação Física –  
Bacharelado do Centro de Desportos da  
Universidade Federal de Santa Catarina como  
requisito para a obtenção do Título de  
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr<sup>a</sup>. Daniele Detanico

Co-orientador: Prof. Mdo. Rafael Lima Kons

FLORIANÓPOLIS

2017

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Nascimento, Luiz Felipe Peres do

Estado de humor e ansiedade pré competitiva em atletas  
de bjj e judô / Luiz Felipe Peres do Nascimento ;  
orientador, Daniele Detânico, coorientador, Rafael Kons,  
2017.

45 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2017.

Inclui referências.

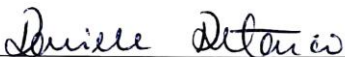
1. Educação Física. 2. Psicologia Esportiva. 3.  
Ansiedade. 4. Estado de humor. 5. Esportes de Combate. I.  
Detânico, Daniele. II. Kons, Rafael. III. Universidade  
Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV.  
Título.

LUIZ FELIPE PERES DO NASCIMENTO

**ESTADO DE HUMOR E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE  
BRAZILIAN JIU JITSU E JUDÔ**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de "Bacharel em Educação Física" e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina com a nota 8,7

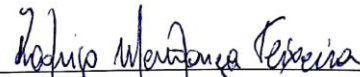
**Banca Examinadora:**



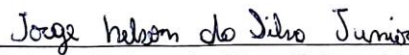
Profª. Drª. Daniele Detanico – Orientadora  
Departamento de Educação Física – UFSC



Prof. Esp. Rafael Lima Kons – Co-orientador  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFSC



Prof. Rodrigo Mendonça Teixeira – Membro titular  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFSC



Prof. Jorge Nelson da Silva Júnior – Membro titular  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFSC



Prof. Me Bruno Follmer – Membro suplente  
Departamento de Educação Física – UFSC

Este trabalho é dedicado a certos familiares que são a base e estrutura para minha vida, em especial a minha mãe, a minha namorada, os parceiros de treino no jiu jitsu, futevôlei, futebol, os amigos que mantiveram um contato eminente durante a faculdade e aqueles que sempre estão ao meu lado e prezam pelo meu bem estar.

## **AGRADECIMENTOS**

Os meus sinceros agradecimentos aos meus orientadores Dra. Daniele Detanico e prof. Rafael Kons pelos seus conhecimentos que serviram de auxílio para a execução deste trabalho, ao laboratório de biomecânica da UFSC que me recebeu muito bem em toda a construção do trabalho, aos professores de TCC 1 e 2 Bruna Seron e Rodrigo Sudatti Delevatti e alguns amigos que puderam me ajudar dentro das suas limitações.

## RESUMO

O Brazilian Jiu jitsu (BJJ) e o judô são modalidades de combate que requerem elevado nível técnico/tático, aptidão física, além de uma boa capacidade psicológica para seu alto rendimento. O presente estudo teve como objetivo investigar o estado de humor e ansiedade em caráter pré-competitivo em atletas de BJJ e judô. Foram investigados 48 atletas no total, sendo 24 atletas de judô, com tempo de prática na modalidade de  $14,7 \pm 7,8$  anos e graduação de faixa roxa a marrom, além de 24 atletas BJJ com tempo de prática de  $9,8 \pm 6,7$  anos e graduação entre azul e preta. A idade variou entre 18 e 32 anos. Para a avaliação utilizou-se o questionário de BRUMS para mensurar os aspectos relacionados ao estado de humor (confusão, depressão, raiva, fadiga, tensão e vigor) e o questionário “*Sport Competition Anxiety Test*” (SCAT) para avaliar a ansiedade pré-competitiva. Para comparar os níveis de ansiedade-traço e estado de humor entre os praticantes de BJJ e de judô e para a comparação das variáveis entre medalhistas e não-medalhistas foi utilizado o teste t de Student. Para verificar a correlação dos níveis de ansiedade e humor com o tempo de prática foi utilizada a correlação de Pearson. Todos os testes tiveram nível de significância de 5%. Na comparação entre as modalidades, o único aspecto que se mostrou com diferença significativa foi a tensão ( $p= 0,003$ ), onde o nível se apresentou mais elevado no BJJ. Já no tempo de prática o estudo mostrou que quanto mais experiente na modalidade, o atleta apresentou níveis menores de confusão ( $r=-0,31$ ;  $p=0,029$ ) e depressão ( $r=-0,40$   $p=0,005$ ). Considerando o nível competitivo, não foi encontrada diferença nos níveis de ansiedade e humor entre atletas medalhistas e não-medalhistas de ambas modalidades ( $p>0,05$ ). Pode concluir que os atletas de BJJ apresentaram maior tensão quando comparado a atletas de judô. Ambos os atletas não diferiram nos níveis de ansiedade pré-competitiva e outras dimensões do estado de humor. O tempo de prática no esporte parece influenciar positivamente nos níveis de confusão e depressão em períodos pré-competitivos tanto em atletas de judô quanto BJJ. A colocação na competição parece não influenciar as características psicológicas de estado de humor e ansiedade, sendo similar entre medalhistas e não-medalhistas.

**Palavras-chave:** Esportes de combate. Psicologia do esporte. Desempenho esportivo.

## ABSTRACT

Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) and judo are combat sports require high technical and tactical level, physical fitness, and good psychological ability for maintain high performance. The present study aimed to investigate mood states and anxiety levels pre-competitive situations in BJJ and Judo athletes. Forty eight athletes were investigated, being 24 judo athletes, with practice time of  $14.7 \pm 7.8$  years and graduation from purple to brown belt, and 24 BJJ athletes with practice time of  $9.8 \pm 6.7$  years and graduation from blue to black belt. Athletes showed age ranged from 18 to 32 years. The BRUMS questionnaire was used to measure aspects related to the mood state (confusion, depression, anger, fatigue, tension and vigor) and the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) questionnaire was used to assess the anxiety pre-competitive. To compare levels of anxiety and mood state between BJJ and judo athletes, and to compare variables between medalists and non-medalists, Student's t-test was used. Pearson's correlation was used to verify the correlation of anxiety and mood levels with practice time. All tests had a significance level set at 5%. Considering the comparison between the modalities, the only mood aspect showed a significant difference was the tension ( $p = 0.003$ ), with higher values in the BJJ athletes. Time of practice in both sports was negatively correlated with confusion ( $r = -0.31$ ,  $p = 0.029$ ) and depression ( $r = -0.40$ ,  $p = 0.005$ ), i. e. the experienced athletes showed lesser confusion and depression than novice athletes. No significance difference in anxiety and mood levels was found between medalist and non-medalist athletes of both modalities ( $p > 0.05$ ). We conclude BJJ athletes presented greater tension when compared to judo athletes. Both athletes did not differ in the levels of pre-competitive anxiety and other dimensions of mood state. The time of practice in the sport seems to influence positively on the levels of confusion and depression in pre-competitive situations in both judo and BJJ athletes. Competitive level not seem to influence the psychological characteristics of mood and anxiety states, being similar between medalists and non-medalists.

**Keywords:** Combat sports. Sport psychology. Sport performance.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
1.2 OBJETIVOS .....	13
1.2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13
1.3 JUSTIFICATIVA .....	<b>13</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>15</b>
2.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS MODALIDADES DE JUDÔ E JIU JITSU....	15
2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS INTERVENIENTES NAS MODALIDADES ESPORTIVAS .....	16
2.2.1 ESTADO DE HUMOR .....	17
2.2.2 ANSIEDADE.....	19
2.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NAS MODALIDADES DE COMBATE: ESTUDOS REALIZADOS.....	21
<b>3. MÉTODOS .....</b>	<b>24</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	24
3.2 PARTICIPANTES.....	24
3.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDA.....	24
3.4 COLETA DE DADOS .....	25
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	25
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>6. CONCLUSÃO .....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Muitos relatos afirmam que o jiu jitsu foi criado pela cultura oriental, quando ainda era chamado de jujútsu, sendo tal arte marcial usada para lutas armadas e desarmadas (MAÇANEIRO, 2012). O termo jiu-jitsu é de origem chinesa, derivado da palavra Ju que significa “suavidade” e jutsu “arte ou prática”, denominando o termo como “arte suave” (KANO, 1994). Alguns dos mestres desta arte viajavam pelo mundo disseminando suas técnicas, e foi assim que em 1915 Mitsuyo Maeda, discípulo de Jigoro Kano chegou ao Brasil, mais precisamente em Belém do Pará. Com isso passou a ensinar a arte marcial para os irmãos Carlos Gracie e Hélio Gracie, sendo este último foi de suma importância para o aprimoramento e a difusão do jiu jitsu no País, posteriormente denominado de Brazilian jiu jitsu (BJJ) e migrado para o resto do mundo (MAÇANEIRO, 2012). Já o judô é um dos esportes de combate mais praticados no Brasil, oriundo do Japão pelo mestre Jigoro Kano, cujo significado é caminho suave (FRANCHINI, 1999). O judô exige de seus praticantes domínios, tanto de ordem física como mental (ROCHA, 2010). Jigoro Kano abortou a modalidade que tinha como principal objetivo o desenvolvimento integral do indivíduo. A parte filosófica, os princípios e sua disciplina complementam o trabalho onde desenvolve não apenas os aspectos físicos, mais também capacidades intelectuais, permitindo um desenvolvimento geral do indivíduo (SHINOHARA, 2000).

Em nível mundial são milhares de praticantes de ambas as modalidades esportivas, tanto o judô como o BJJ, tendo como principal meio de atração a sua importância na formação da personalidade, caráter e desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida, auxiliando o praticante nas competências físicas, técnicas e morais que poderão ajudá-lo em sua trajetória no esporte. Ao ser inserido no contexto da competição de alto nível os atletas necessitam desenvolver uma série de capacidades, e isto pressupõe superar os mais elevados níveis de exigência física, técnica, tática e psicológica, sendo que estas estratégias devem estar sempre presentes na rotina de treinamento de ambas as modalidades.

Por serem esportes de domínio por exigirem um elevado nível de concentração principalmente em ambientes competitivos, os fatores emocionais podem ser muitas vezes determinantes para um melhor desempenho em competição. Estudos indicam que fatores psicológicos podem interferir na

capacidade de atenção, nos níveis de ansiedade-estado, na ativação e na motivação de atletas (DE ROSE JÚNIOR, 2002; WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002), pressupondo que tais fatores deixam os atletas vulneráveis a situações de perda de controle, depressão e estresse prejudicando assim, o desempenho na modalidade.

Dentre os aspectos psicológicos que interferem no desempenho em competição, destaca-se o estado de humor e ansiedade-traço pré-competitiva. O estado de humor se caracteriza como um estado afetivo ou emocional que pode ser algo variável ou constante (WEINBERG; GOULD, 2001). A ansiedade-traço é uma variável que antecede uma determinada tarefa, na qual os indivíduos entram num estado de carga psíquica (estresse psíquico) muito forte. Nesta fase são comuns medos e temores, manifestando os processos cognitivos, que podem gerar reações vegetativas, motoras e emocionais, sendo que a variação destes estados psicológicos são constantemente encontrados na rotina de atletas, principalmente ambientes competitivos (MIRANDA, 2008).

Para auxiliar os técnicos e atletas na melhora destes aspectos foram validados alguns instrumentos que conseguem de maneira indireta mensurar o estado psicológico dos atletas. Dentre estes, podemos destacar a escala de humor de Brunel, desenvolvida por Lane e Terry (2000) e validada para o Brasil por Rohlf's (2004), sendo denominada Escala Brasileira de Humor (BRUMS). A escala avalia a variação do humor antecedente a alguma tarefa. Já o "*Sport Competition Anxiety Test*" desenvolvido por Martens (1977) e traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (1997) avalia a predisposição da característica do sujeito relacionada a ansiedade pré-competição. Estes instrumentos auxiliam atletas e treinadores a elaborarem estratégias de treinamento mental para a melhora dos aspectos psicológicos de atletas (MORGAN et al., 1988, WEINBERG e GOULD, 2001).

Alguns estudos buscaram avaliar estes aspectos psicológicos nas modalidades esportivas de combate. Dentre os que avaliaram atletas de judô, destaca-se o estudo de Detanico e Santos (2005) que avaliaram 122 atletas de judô em ambiente pré-competitivo e verificaram que os atletas tendem a apresentar altos níveis de ansiedade. Ainda, foi constatado que houve influência no sexo (mulheres mais ansiosas) e idade (quanto mais velhos menos ansiosos), porém, não se encontrou mudança quando as variáveis eram tempo de prática e colocação da competição.

No BJJ, Brandt et. al (2015) analisou 84 atletas e verificou que os mesmos apresentaram baixos níveis de confusão, depressão, raiva e fadiga; mas apresentaram tensão moderada e vigor alto. Os autores apontam que a má qualidade do descanso está relacionada a uma maior confusão, raiva, depressão e menor vigor, ao contrário de quem tinha uma boa qualidade de descanso. As mesmas mudanças destas variáveis foram encontradas também na qualidade do sono. Seguindo essas informações sobre os aspectos comportamentais, os quais podem estar presentes diante de uma competição esportiva, e por ainda ser escassa a comparação entre duas modalidades de combate com relação aos estados psicológicos antecedentes a uma competição, formulou-se a seguinte pergunta: Qual o nível de estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de judô e BJJ?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar os níveis de ansiedade e estado de humor pré-competitivo em atletas de judô e BJJ.

### 1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comparar os níveis de ansiedade e humor entre os atletas de BJJ e judô.
- Relacionar o tempo de prática com os níveis de ansiedade e estado de humor.
- Comparar os níveis de ansiedade e humor entre medalhistas e não-medalhistas.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

A prática das modalidades de combate e o interesse pela área psicológica dos esportes foram fatores preponderantes para a escolha do tema. A maneira com que o esporte oferece obstáculos e cria situações-problema de modo com que os

praticantes resolve-os instigou os problemas de pesquisa. Os esportes de modo geral, e principalmente os de combate, imitam a vida em algumas situações do cotidiano, fazendo com que muitos problemas de ordem psicológica possam ser resolvidos da melhor maneira possível, se considerarmos alguns aspectos marciais e filosóficos contidos nas artes marciais.

Além disso, a possibilidade de gerar conhecimento para os atletas e treinadores ajudando na relação técnico-atleta nos treinos e nas competições são fatores igualmente importantes. O reconhecimento da ciência deve ser absorvido pelos atletas e treinadores, evoluindo assim suas preparações. É de suma importância que a ciência seja aplicada na prática, com objeção do aprimoramento teórico-prático, na qual por muitas vezes pode ser utilizada em ambientes de treinamento e em estratégias para uma melhor saúde mental do atleta.

Embora as investigações sobre a importância da avaliação e monitoramento dos aspectos psicológicos tenha sido mais evidenciada nos esportes de combate últimos anos (ROCHA, 2010; DETANICO e SANTOS, 2007; BRANDT, 2015), ainda há uma carência da aplicação desses parâmetros no dia-a-dia do atleta. Isso dificulta o controle e, conseqüentemente, a evolução do processo de treinamento em longo prazo, uma vez que um bom equilíbrio mental pode ser determinante em ambientes competitivos e, com isto, a preparação psicológica dos atletas se torna uma grande aliada para o rendimento no esporte (MATSUMOTO, 2000).

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS MODALIDADES JUDÔ E JIU JITSU

Por volta de 1914, o jiu jitsu chegou ao Brasil por meio do professor e campeão mundial, o japonês, conde Koma, em Belém do Pará. A partir daí, Conde Koma passou a ensinar a Carlos Gracie, que ao seu retorno ao Rio de Janeiro em 1920 junto aos seus irmãos mais novos, inaugurou a primeira turma de jiu jitsu do Brasil. Carlos e seu irmão Hélio adaptaram ainda mais seu sistema de alavancas, fazendo com que suas características de pouca força física fossem efetivas, desenvolvendo uma nova modalidade de arte marcial agora denominada Brazilian Jiu-jitsu (BJJ) (BERNARDI, 2009).

Segundo Souza et. al (2011), o objetivo de um lutador no combate é gerar a desistência do oponente ou pontuar na luta através de arremessos, desequilíbrios, estrangulamentos e chaves nas diversas articulações do corpo. O BJJ, assim como outras modalidades, possui um sistema de graduação com diferentes cores de faixas, que serve para amarrar o judogi e separar os atletas nas competições, assim como a massa corporal e a idade, medida que foi tomada para uma maior organização dos eventos (CBJJ, 2016).

O BJJ é uma modalidade acíclica assim como todos os esportes de combate, pois utilizam variadas sequências de golpes e capacidades bimotoras (DEL VECCHIO, 2007). Se caracteriza como um esporte individual de combate em pé e no chão onde se mantém por mais tempo, dominando o oponente através das técnicas, que nesse momento consistem em posições e alavancas biomecânicas. Cada tipo de técnica possui uma pontuação, já quando se busca a desistência do oponente visa-se os estrangulamentos e chaves de articulações (MAÇANEIRO, 2012).

O Judô é uma modalidade oriunda do Japão, onde foi criada por Jigoro Kano no ano de 1882. O judô se originou de técnicas de uma luta japonesa mais antiga, o ju-jutsu, juntamente com características próprias adicionadas a arte marcial, como os aspectos religiosos e filosóficos (Budismo, Xintoísmo, Confucionismo e Taoísmo) e a busca pela formação integral do ser humano (SANTOS, 2006). A partir daí, o judô foi adquirindo características de esporte, sendo disputado em todo mundo, com regras

e categorias de peso específicas (TEGNER, 1969 apud CHEREGUINI; TONELLO, 2008). Sua difusão no Brasil e no mundo gerou milhares de praticantes, o que se deve em parte a sua influência nos Jogos Olímpicos, fazendo com que academias e clubes implantassem o esporte as suas modalidades (BARSOTTINI, GUIMARÃES e MORAIS, 2006; SANTOS, 2006).

Sobre os benefícios do Judô, Ruffoni e Beltrão (2008) explicam que estes ultrapassam os domínios físicos, proporcionando melhoras em áreas afetivas, sociais, cognitivas e espirituais. Além disso, relatam outros fatores relacionados à promoção da saúde e no aperfeiçoamento de habilidades motoras gerais, assim como, lateralidade, flexibilidade, equilíbrio, promovendo uma forma física melhor, gerando importantes melhoras psicossociais, adquirindo habilidades de liderança, autoestima, disciplina, socialização entre outros. No entanto, outros autores mostram que o praticante não está isento de problemas diversos, como, agressividade e auto-controle prejudicado (FARINA e MANSOLDO, 2006). Considerando o resultado final advindo desta prática, principalmente quando se trata do atleta de alto rendimento, onde os benefícios são evidentes, porém se a prática da modalidade para o atleta estiver diretamente ligada a um alto índice de incidência de lesões e cargas psicológicas negativas, uma gama de atividades potencialmente nocivas poderá ocorrer devido à alta intensidade nos treinos e competições, objetivando sempre a melhor performance (CARAZZATO, 1993 apud SILVA et al., 2008).

Algumas características da preparação dos atletas de judô e BJJ estão em possuir alta variabilidade nas intensidades dos movimentos e um grande volume de atividades com pequenos períodos de tempo. As técnicas do método tradicional são divididas e nomeadas de acordo aos termos orientais para o judô: TATI-WAZA (luta em pé cujo objetivando a projeção do adversário ao solo) e NE-WAZA (luta no chão com a função de neutralizar o adversário com imobilizações, chaves de braço e estrangulamentos) (SHINOHARA 2000). E no BJJ termos nacionais (Omoiplata, chaves de joelho, 100 kg, mão de vaca, chave de calcanhar e etc..).

## 2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS INTERVENIENTES NAS MODALIDADES ESPORTIVAS

### 2.2.1 Estado de humor

O estado de humor é o soma dos sentimentos subjetivos, envolvendo variadas emoções, com diferentes intensidades e durações (LANE e TERRY, 2000; WEINBERG e GOULD, 2001; WERNECK, BARA FILHO e RIBEIRO, 2006). Está totalmente associado às condições mentais que a pessoa se encontra, refletindo na forma de comportamento e na percepção das experiências, aumentando ou reduzindo o impacto delas de acordo o nível de determinada variável psicológica. Pode estar inserido em duas situações extremas, sendo uma de extrema euforia e a outra de estado apático, considerando os fatores externos e ambientais, fazendo com que o carácter sensitivo seja absorvido de diferentes maneiras em cada indivíduo (DUARTE, 2007).

Na tabela 1 são apresentadas as dimensões do estado de humor de Brums, na qual são mensuradas a partir do instrumento que corresponde aos 24 itens.

**Tabela 1.** Dimensões da Escala de Humor de BRUMS

<b>Dimensão</b>	<b>Definição</b>
Tensão	Estado da tensão musculoesquelética e preocupação.
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza e infelicidade
Raiva	Estado de hostilidade com os outros
Vigor	Estado de energia e resistência física
Fadiga	Estado de cansaço ou baixa energia.
Confusão	Estado de tontura e instabilidade emocional

\*Adaptado por Brandt et al. (2015)

O humor geralmente não está atrelado apenas a apenas um fator, mas sim cinco fatores negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão), mais o vigor que é considerado um fator positivo. Eles variam em intensidade e duração causando alterações no estado de humor. A raiva se relaciona diretamente com a antipatia com os outros e a si mesmo (SPIELBREGER, 1991). Ela altera o estado de humor negativamente, podendo ser nociva ao rendimento esportivo (TERRY, 2000), porém alguns fatores desencadeados pela raiva podem ser aliados ao desempenho



esportivo, como o nível de ativação do atleta, o que tarda a fadiga e aumenta a sua concentração (EKLUND, 2007). A tensão é denominada por uma excessiva tensão da musculatura (TERRY, 1995), sendo um agravante no aparecimento de lesões. Quanto maior a tensão e raiva maior a gravidade das lesões, no entanto, ela pode ser uma grande aliada já que auxilia na geração de mais energia, podendo ser útil para o competidor (EKLUND, 2007).

Confusão mental pode se desencadear como uma resposta da ansiedade e depressão, que se dá por falta de atenção, problemas com tomadas de decisões, atordoamento e instabilidade emocional (BECK, 1998). O vigor é o único item positivo do estado de humor, que é o estado de energia física, euforia, disposição e atividade (TERRY, 1995), itens indispensáveis para o sucesso esportivo. A diminuição do vigor pode causar o aumento das demais variáveis (ROHLFS et al., 2004). Já o estresse é o desequilíbrio de ordem física ou mental para o enfrentamento diante uma ocasião importante, causando uma adaptação orgânica ao organismo, sendo uma das consequências o aumento da adrenalina (LEHMANN et al., 1998). Enfim, o humor se caracteriza por um estado de ordem afetiva ou emocional e com sua duração é variável (WEINBERG; GOULD, 2001).

A ligação entre o humor e a desempenho esportivo tem sido alvo de muitos estudos na área de Psicologia Esportiva nas últimas duas décadas (WERNECK, COELHO; RIBEIRO, 2002). Pesquisas sobre o tema se popularizaram através do uso de escalas como o *Profile of Mood States* – POMS (MCNAIR, LORR; DROPPLEMAN, 1971). Tal instrumento deu origem a outras versões, como a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), sendo mais específica para o esporte, desenvolvida por Lane e Terry (2000) e validada para o Brasil por Rohlfs (2006), denominando Escala Brasileira de Humor (BRUMS).

Em estudo feito em atletas e não-atletas, com objetivo de verificar a aplicação do teste POMS, os atletas apresentaram valores elevados de vigor (fator positivo) e menores de raiva, depressão, fadiga, tensão e confusão mental (fatores negativos), representando graficamente uma curva nomeada de “Perfil Iceberg”. (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). Tal feito estaria relacionado ao perfil de alto rendimento, seguindo um padrão estrutural psicológico ideal para o bom desempenho esportivo, com alto grau de ativação e capacidade para competir (MORGAN et al., 1988; BEEDIE, TERRY, LANE, 2000; WERNECK, COELHO,

RIBEIRO, 2002; REBUSTINI et al., 2005; WERNECK, BARA FILHO, RIBEIRO, 2006; DUARTE, 2007).

O estado de humor pode ser prejudicial ou benéfico na motricidade e na saúde mental dos atletas (VIEIRA et al., 2008). Em situação competitiva cerca de 70 a 85% do sucesso ou do fracasso podem ser identificada através das avaliações psicológicas de humor (RAGLIN, 2001). Outros fatores que podem afetar o humor são a cognição e o comportamento do atleta, se tornando uma barreira para uma boa tomada de decisão e execução das suas habilidades motoras (WERNECK, COELHO, RIBEIRO, 2002).

### 2.2.2 Ansiedade

Outro fator da saúde mental, a ansiedade, é um fenômeno natural essencial para o ser humano, onde pode detectar situações de perigo e funciona como um sistema de defesa. Porém, permanecendo constantemente se torna prejudicial, podendo desencadear doenças mentais e físicas. Define-se a ansiedade como uma antecipação temerosa de um futuro desagradável (SADOCK, 1997). Com origem no latim (*anxietate*), a ansiedade possui algumas definições nos dicionários não formais que nos ajuda a entender um pouco mais sobre tal sentimento, são elas: aflição, angústia, perturbação espiritual e perigo. No caráter técnico se entende que a ansiedade é um fenômeno instintivo que por vezes nos ajuda e outras é prejudicial, dependendo da ocasião e o nível que ela se apresenta. Em alguns casos, pode se tornar um fator patológico, afetando nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). Quando a ansiedade torna-se patológica passa a ser considerada sintoma ou transtorno, podendo assim, incluí-la num grupo de distúrbios, denominados Transtornos Ansiosos (LINDGREEN, 1965).

Estudos na área da ansiedade competitiva e suas principais causas influenciadoras têm sido frequentemente estudados na Psicologia do esporte (ROCHA, 2010). Na ansiedade cognitiva, os aspectos negativos do esportista se referem a como ele irá se desempenhar perante a luta, já a ansiedade somática refere as causas fisiológicas autonômicas, como o aumento da frequência cardíaca, sudorese, dilatação da pupila, palidez, etc (MARTENS, VEALEY, & BURTON, 1990). Outra subdivisão da ansiedade corresponde a ansiedade-estado, que é o nível

natural que o ser-humano apresenta (LAVOURA, 2008), e a ansiedade-traço, que vem de algum fator externo, tornando-se uma característica perceptiva do momento interpretada por cada pessoa (MIRANDA, 2008).

Nos parâmetros fisiológicos, a ansiedade se define como um sistema de respostas autonômicas do sistema nervoso simpático, se diferenciando muito pouco do medo em relação as suas características (BARRETO, 2003). Um atleta com os níveis de ansiedade altos para determinada ocasião poderá apresentar um rápido gasto energético, disfunção motora com grande ação de músculos agonistas e antagonistas na atividade, um estado maior de preocupação a partir do instante que se percebe estas alterações fisiológicas, interferindo assim o sistema cognitivo. (LAVOURA, 2008).

Sobre os níveis de ansiedade em jovens, foi verificado que adolescentes se mostraram mais incisivos do que os adultos num todo, porém, este fator diminuiu com o passar dos anos e envelhecimento dos jovens (CRATTY, 1997). Isso pode ser explicado pela inexperiência dos mais novos em lidar com situações desafiantes. Esta evidencia é observada onde os esportistas mais ansiosos são aqueles com menor idade, porém, com uma ansiedade considerada moderada (SANTOS; PEREIRA, 1997).

Segundo Cratty (1997), Frischnecht (1990) e Machado (1997), é comum os atletas se mostrarem nervosos em período pré-competitivo, sendo um dos motivos a auto-imagem e auto-estima que estão atrelados ao seu desempenho nas competições. Além disso, momentos de alta ansiedade que antes eram a vitória, dinheiro e honra se transformam na necessidade de só vencer apenas a si mesmo, o que torna o atleta receoso em períodos competitivos, com medo da falha e suas frustrações.

Os atletas apresentam diferentes respostas aos estímulos externos diante de uma competição, mesmo estando preparados fisicamente, tecnicamente e taticamente os mesmos podem apresentar declínio em seu rendimento, enquanto outros lidando melhor com a pressão se tornando superiores no seu desempenho. (CRATTY, 1984; FRISCHNECHT, 1990; MACHADO, 1997).

A capacidade psicológica pré-competitiva é de suma importância no que se refere ao resultado final do atleta. Sendo assim, um treinamento mental pode se tornar um aliado, visando adaptar algumas habilidades que auxiliarão no aumento do

autocontrole: melhorando a concentração, relaxamento, funcionamento emocional, pensamentos positivos e definição dos objetivos, estabelecendo um conjunto ideal para um bom estado psicológico ao competir. A maneira com que os atletas determinam seus objetivos e a determinação com que vão atrás dos mesmos mostra-se aliados para que os competidores trabalhem melhor os fatores pré-competitivos (MACHADO, 1997).

Segundo Weinberg e Gold (2001), os atletas ansiosos acabam desperdiçando mais energia pelos seus altos níveis de tensão muscular, além de comprometimento coordenativo e da concentração, prejudicando assim a atenção no esporte em questão. Em casos no qual o atleta costuma ter sucesso nos treinos, na competição e, repentinamente, tem uma queda de rendimento pode se evidenciar a uma diferenciação clara nos níveis de ansiedade (BECKER Jr., 1989).

Numa situação de ameaça ou desafio a resposta do atleta dependerá inteiramente dele, onde levar a ansiedade como benéfica irá melhorar seu rendimento, assim como, se ele perceber como prejudicial terá sua tarefa comprometida, tendo como a sua interpretação ao fator psicológico algo preponderante para seu resultado.

Com base no exposto, observa-se a grande necessidade de controlar variáveis psicológicas como a ansiedade e o estado de humor de atletas de diferentes modalidades esportivas, durante os treinamentos, planejamento anual e em momentos pré-competição.

## 2.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NAS MODALIDADES DE COMBATE: ESTUDOS REALIZADOS

No fim do século XIX os estudos começaram a ganhar predominância na relação do esporte com a psicologia, tentando entender a influência e os efeitos dos fatores psicofisiológicos nas atividades físicas. Com isso, o crescimento de pesquisadores, laboratórios e instituições específicas deram auxílio para as novas descobertas se tornando imprescindíveis para o cenário competitivo (RUBIO, 2000).

Com o objetivo de aprofundamento nas razões de utilizar a psicologia no esporte competitivo, Serenini e Samulski (1997) afirmam que para ter um bom

rendimento perante as competições o atleta não deve adaptar suas capacidades apenas no âmbito físico, considerando o aspecto psicológico e cognitivo, assim fazendo com que o esportista e comissão técnica vençam adversidades mentais e sociais do competidor, resolvendo-as da melhor maneira. O psicólogo pode ajudar nestas situações de insegurança pré-competitiva, conseguindo devolver aos atletas a auto-confiança necessária para a obtenção de bons resultados.

Em esportes individuais a interação entre atleta e técnico se torna ainda maior, sendo o relacionamento positivo de ambos junto com uma boa preparação psicológica um fator preponderante ao objetivo final. Nas modalidades de combate isso se mostra bem visível no momento em que o técnico instruiu o atleta individualmente, sendo por instruções técnicas e táticas ou por aspecto emocional. Enfim, o papel do mestre é de suma importância na busca da vitória (FRANCHINI, 2001).

Costi (2012) analisou o estado de humor de 16 atletas de BJJ através da escala de Brums em dois períodos - na parte preparatória e na parte competitiva. Em relação aos resultados, concluiu-se que os níveis de depressão, raiva e fadiga estavam em níveis acima do que diz o instrumento como média padrão, não havendo diferença nos períodos citados. Já o vigor, que é um fator positivo se mostrou alto em ambos os períodos, no entanto na fase pré-competitiva ele se mostrou maior.

Outra pesquisa com índices psicológicos em análise, Detanico e Santos (2005) analisaram um grupo de 122 judocas de ambos os sexos usando o instrumento de medida *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) com o objetivo de identificar os níveis de ansiedade-traço nos atletas em situação pré-competitiva. Os autores concluíram que as mulheres apresentaram nível de ansiedade mais alto do que em homens, os judocas mais velhos estavam menos ansiosos em relação aos mais novos, e que não houve uma correlação significativa entre os níveis de ansiedade com a colocação da competição e o tempo de prática dos atletas.

Mansilla e Moya (2004) investigaram 2 grupos de judocas de ambos os sexos sendo ex-competidores, com objetivo de avaliar os efeitos do treinamento específico recreacional no bem estar pessoal. O instrumento utilizado no estudo foi a escala de alteração dos estados de ânimo, *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES; MCAULEY;COURNEYA, 1994). No final de um mês ambos os grupos

apresentaram aumento considerável relacionado ao bem estar psicológico, com nível mais elevado nos homens. A falta de ativação e a fadiga se apresentaram menores, no entanto, não houveram diferenças significativas entre os grupos.

Já o estudo de Simões et al. (2013), realizado com 29 participantes e com o objetivo de caracterizar o estado de humor em atletas de judô 2 horas antes de competir em 2 grupos com níveis de prática diferentes, usando o auxílio do instrumento *Profile Mood States* (POMS) verificou que houve diferença significativa no grau de agressividade por parte dos competidores de alto rendimento sendo superior. Isso pode ser explicado por essa demanda ser essencial para os treinamentos de alta intensidade.

Tavares (2015) utilizou o SCAT para verificar diferenças entre a ansiedade pré-competitiva de atletas de BJJ e praticantes de esportes coletivos participantes de um projeto de extensão. Os resultados apontaram que ambos os praticantes de BJJ e de esportes coletivos apresentam níveis médios de ansiedade-traço ( $22,2 \pm 4,3$  e  $21,9 \pm 3,9$ , respectivamente). Quando comparados os grupos não foi encontrada diferenças significativas, indicando que tanto atletas de modalidades coletivas como praticantes de BJJ apresentaram ansiedade pré-competitiva semelhantes.

Baseado nos estudos descritos, podemos identificar vários aspectos emocionais sendo influentes no desempenho das artes marciais. No entanto, ainda há uma carência de estudos específicos que abordam a importância dos fatores emocionais ao longo do processo de preparação esportiva e competitiva em atletas de esportes de combate, fazendo com que a ciência ande mais devagar, deixando o aprimoramento dos atletas que poderiam estar em melhores níveis para competir.

### 3. MÉTODOS

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Estudo que se caracteriza por ser de natureza aplicada, vendo que seu objetivo é gerar conhecimentos para a aplicação prática e para a solução de problemas específicos. Sua abordagem é quantitativa, por se tratar de valores normativos de classificação pré-estabelecida. De acordo com os objetivos se caracteriza como descritivo correlacional tendo em vista a descrição do fenômeno observado (SANTOS et al., 2011).

#### 3.2 PARTICIPANTES

Foram investigados 48 atletas no total, sendo 24 atletas de judô do sexo masculino, com idade de  $25,2 \pm 7,6$  e tempo de prática na modalidade de  $14,7 \pm 7,8$  anos (graduação mínima faixa roxa e máxima faixa marrom) e 24 atletas de BJJ do sexo masculino com idade de  $27,3 \pm 7,6$  e tempo de prática de  $9,8 \pm 6,7$  anos (graduação mínima faixa azul e máxima faixa preta). Todos os atletas tinham idade entre 18 e 32 anos e concordaram em participar do estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

#### 3.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Foram utilizados os questionários de estado de humor (BRUMS) (Anexo 1) para avaliar o estado de humor e o questionário *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) (Anexo 2). O estado de humor de BRUMS foi desenvolvido por Lane e Terry (2000) e validado para o Brasil por Rohlf (2006). Este instrumento tem 24 itens que são divididos em 6 subescalas: raiva, depressão, confusão, fadiga, tensão e vigor, sendo que a soma das subescalas gera um escore que varia de 0 a 16 de acordo com as respostas.

O SCAT desenvolvido por Martens (1977) (Anexo 2) e traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997) avalia a predisposição dos sujeitos para a ansiedade-traço pré-competitiva. O questionário

apresenta 15 questões, distribuídas em: oito itens de ativação (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15) e para estes itens são dados valores de 1, 2 e 3 pontos para as respostas “difícilmente”, “às vezes” e “frequentemente”, respectivamente; dois itens de desativação (6 e 11), sendo dados valores de 3, 2 e 1 pontos para as respostas “difícilmente”, “às vezes” e “frequentemente”, respectivamente; e cinco itens placebos que não acrescentam pontuação independente da resposta (1, 4, 7, 10) (CANHA, 2010). A classificação para a ansiedade-traço competitiva pelo questionário SCAT é dada em escores, sendo que: ansiedade baixa é referida entre 10 a 12 pontos; de 13 a 16 pontos média baixa; de 17 a 23 pontos como média e de 24 a 27 pontos média alta. Escores acima de 28 pontos são referidos como de ansiedade alta (DETANICO; SANTOS, 2005).

### 3.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados deste estudo foi realizada primeiramente com os atletas da modalidade de judô durante o Campeonato Estadual Sênior de Judô na cidade de Itajaí nos dias 14 e 15 no mês de julho de 2017, na qual participaram um total de 106 atletas. Desse total, 22,6% participaram deste estudo. No mês de setembro de 2017 foi realizada a coleta com atletas da modalidade de BJJ na terceira etapa da Copa Desterro de Jiu Jitsu. Essa competição é de nível estadual/nacional e foi realizada na cidade de Florianópolis, contando com 250 atletas. A amostra deste estudo foi composta por 9,6% do total dos atletas. Antes de iniciar a aplicação dos instrumentos foi explicado previamente os objetivos da pesquisa aos participantes e entregue ao atleta o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) (apêndice 1) e na sequência os questionários de SCAT (anexo 2) e BRUMS (anexo 1), os mesmo foram explicados detalhadamente para não haver uma possível confusão de interpretação. A organização da competição, atletas e técnicos concordaram com os objetivos do estudo e autorizaram a coleta de dados.

### 3.5 ANALISE ESTATISTICA

Os dados do questionário foram analisados mediante estatística descritiva (média e desvio-padrão). Para comparar os níveis de ansiedade-traço e humor entre os atletas de BJJ e judô foi utilizado o teste t de Student para amostras

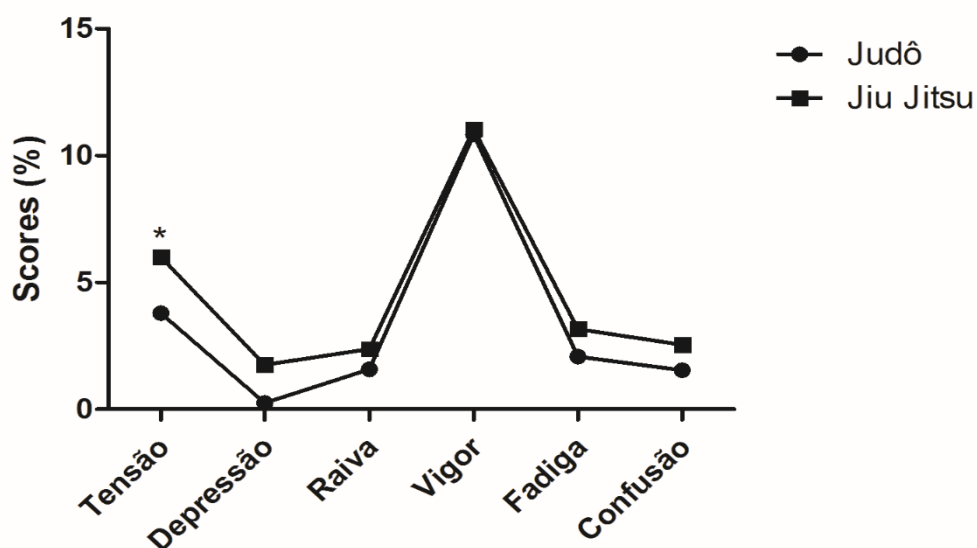


independentes e para correlacionar os níveis de ansiedade e humor com o tempo de prática e idade foi utilizada a correlação de Pearson. Todos os testes tiveram nível de significância de 5%.

#### 4. RESULTADOS

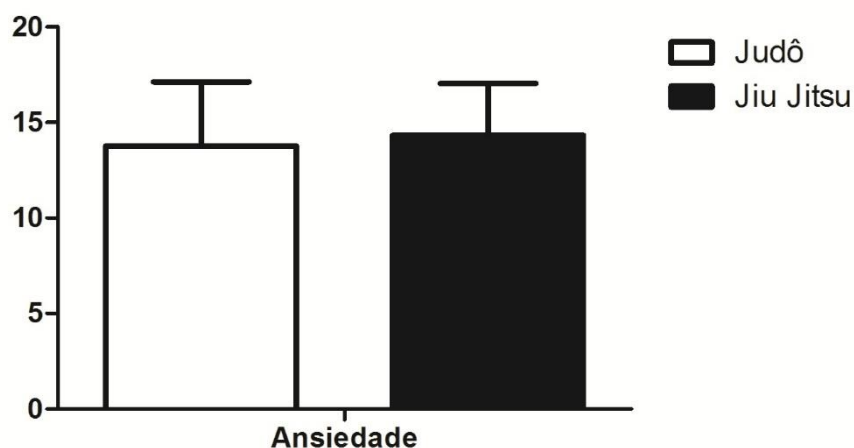
Na figura 1 é apresentando o gráfico em “iceberg” em relação aos itens do estado de humor de atletas de judô e BJJ no momento pré-competição. Foi observada diferença significativa apenas para tensão ( $p=0,003$ ), sendo maior para atletas de BJJ ( $6,0 \pm 3,31$ ) comparado ao judô ( $3,79 \pm 3,70$ )

Figura 1. Comparação do gráfico em “iceberg” dos itens do estado de humor de BRUMS de atletas de judô e BJJ.



Na figura 2 são apresentados os resultados referentes à ansiedade-traço pré-competitiva em atletas de judô e BJJ. Não houve diferença significativa entre as modalidades BJJ ( $14,3 \pm 2,71$ ) e judô ( $13,7 \pm 3,37$ ), sendo ambas classificadas como média baixa, conforme classificação da ansiedade.

Figura 2. Comparação entre os níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas de judô e BJJ.



Na tabela 2 são apresentados os valores de correlação entre tempo de prática geral (judô e BJJ) de cada modalidade e os itens do estado de humor e ansiedade pré-competitiva de atletas de judô e BJJ. Foram encontradas correlações negativas entre o tempo de prática geral (judô + BJJ) e confusão e depressão.

Tabela 2. Correlação entre tempo de prática e itens de estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de judô e Jiu Jitsu.

		Ansiedade	Raiva	Confusão	Depressão	Fadiga	Tensão	Vigor
Prática (anos)	r	-0,11	-0,04	-0,31*	-0,40*	0,21	-0,15	-0,08
(judô + BJJ)	p	0,45	0,75	0,029	0,005	0,88	0,28	0,55
Prática (anos)	r	-0,58	0,08	-0,27	-0,40	0,12	0,34	0,21
BJJ	p	0,78	0,69	0,19	0,51	0,57	0,87	0,34
Prática (anos)	p	-0,76	-0,10	-0,21	-0,27	-0,01	-0,03	-0,48
Judô	r	0,72	0,62	0,30	0,19	0,95	0,85	0,82

\*  $p < 0,05$

Na tabela 3 são apresentados os valores de ansiedade pré-competitiva e estado de humor dos atletas medalhistas e não-medalhistas de ambas as modalidades. Não foram encontradas diferenças entre os grupos.

Tabela 3. Comparação da ansiedade pré-competitiva e estado de humor de atletas medalhistas e não-medalhistas.

Variáveis	Medalhista (n= 27)	Não-medalhista (n= 21)	P
Ansiedade-traço	14,4 ± 2,79	13,5 ± 3,34	0,30
Raiva	2,62 ± 4,03	1,14 ± 2,05	0,13
Confusão	2,14 ± 3,13	1,90 ± 2,68	0,77
Depressão	1,55 ± 3,48	0,28 ± 0,64	0,11
Fadiga	2,74 ± 3,39	2,47 ± 1,77	0,74
Tensão	5,40 ± 4,23	4,23 ± 3,49	0,27
Vigor	14,4 ± 2,79	13,5 ± 3,34	0,90

## 5. DISCUSSÃO

Analisando o estado de humor e a ansiedade pré-competitiva nas modalidades de judô e BJJ, observou-se diferença significativa apenas para os níveis de tensão, sendo maior para a modalidade de BJJ. A tensão se refere à alta sobrecarga no músculo esquelético, que pode não ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras como agitação e inquietação (TERRY, 1995). Além disso, pode estar relacionada a um maior risco de lesão, ou seja, quanto mais elevado os níveis de tensão, maior pode ser a severidade da lesão, devido a menor capacidade física e mental que o atleta apresenta no momento (TENENBAUM; EKLUND, 2007).

Diferenças na dimensão tensão podem ser explicadas uma vez que o BJJ parece exigir maior esforço dos atletas em combate em função da maior relação esforço:pausa (6:1, 13:1) (ANDREATO et al., 2013) comparada ao judô (2:1, 3:1) (MIARKA et al., 2012). Ainda, o tempo total de combate é maior nos atletas de BJJ (varia de 5-10 min) (IBJJF, 2017) e no judô é de 4 min (IJF, 2017), fazendo com que o atleta tenha que sustentar esforço por um elevado tempo. No judô os atletas estão constantemente em busca da projeção (ippon) enquanto os atletas de jiu jitsu buscam a finalização, sendo que esta possivelmente causa maior desconforto ao atleta e também uma chance maior de lesão, aumentando assim, a possível tensão dos atletas desta modalidade.

Outro aspecto que pode explicar o nível de tensão aumentado nos atletas de BJJ é a perda rápida de peso. Como as coletas foram realizadas momentos antes da competição, muitos atletas estavam sofrendo as consequências negativas da prática da perda rápida de peso, como desidratação, cansaço, fadiga, alterações psicológicas na motivação e humor, entre outros (ARTIOLI et al., 2016; MENDES et al., 2013; KONS et al., 2017). No BJJ a pesagem dos atletas é realizada algumas horas antes da luta, já no judô tal tarefa é realizada no dia anterior (IJF, 2017). Possivelmente isso causa um estado de tensão nos atletas, já que muitos competidores baixam de peso para se adequar a categoria.

As dimensões do estado de humor estão ligadas a uma variedade sentimentos e percepções corporais e isso varia de acordo com a intensidade estímulos e duração de determinada tarefa. A tensão é denominada por uma

excessiva contração da musculatura, na qual é um agravante no aparecimento de possíveis lesões musculares (ROCHA, 2010) em momentos pré-competição. Acredita-se que a tensão seja um fator mais presente nos atletas de modalidades individuais, principalmente em esportes de combate (ROCHA, 2010, BRANDT et al., 2015)

Especificamente no BJJ, Brandt et al. (2015) analisaram as dimensões do Brums em 84 atletas e encontraram níveis de acordo com o perfil de iceberg, resultando em baixa confusão, raiva, depressão e fadiga; tensão moderada e vigor alto. O estudo também mostrou que as variáveis foram influenciadas de acordo com a qualidade do sono, qualidade do descanso, auto-avaliação da saúde e quantidade de descanso. Sabendo disso podemos sugerir que apesar de não serem avaliados estes itens no presente estudo, estes fatores podem ter sido influenciadores para os resultados obtidos.

Rebustini et al. (2005) analisaram o estado de humor e as escalas de percepção do bem-estar de jovens atletas de voleibol, e verificaram que com exceção da dimensão raiva, todas as dimensões do estados de humor apresentaram correlações significativas entre ambas. Assim, as dimensões de humor foram relacionadas com as percepções dos atletas frente a determinada tarefa. Ainda, foram verificados elevados níveis de vigor e baixos níveis de depressão, mostrando que atletas desta modalidade apresentam alto vigor em momentos pré-competição.

Em estudo de Vieira (2010), que investigou 7 atletas fundistas de alto rendimento em diferentes etapas de sua periodização em relação aos seus estados de humor, os atletas não apresentaram diferenças significativas na escala de humor em todos os períodos do treinamento, caracterizado também por um perfil de iceberg, onde o aspecto positivo vigor era alto, e os negativos eram baixos. Assim, os autores concluíram que, indiferente do período do treinamento, os atletas se mantiveram mentalmente controlados. Os mesmos também afirmam que atletas mais experientes apresentaram menores níveis de distúrbios de humor comparados aos atletas mais jovens.

Ressalta-se a importância da escala de humor nas avaliações de atletas de alto rendimento. Estudo de Rohlfs (2004) verificou a partir da validade fatorial e da validade critério que todos os itens que compõe o instrumento são válidos para mensurar o estado de humor de atletas em momentos pré-competição de diferentes

modalidades esportivas. Isto ressalta ainda mais que a variação do estado de humor pode ser mensurada pelo Brums e, a partir disto, intervenções devem ser realizadas para a diminuição dos componentes negativos.

Em relação aos níveis de ansiedade pré-competitiva e as outras dimensões do estado de humor, exceto a tensão, não apresentarem diferenças significativas. Isso se dá possivelmente porque os atletas estão acostumados ao ambiente competitivo e lidam melhor com os aspectos psicológicos envolvidos nessa situação. Vale ressaltar que as modalidades têm muitas semelhanças, sendo que a luta inicia em pé, ambas tem quedas e trabalhos no solo. Além de uma modalidade complementar o treinamento da outra estas semelhanças fazem que o as dimensões do estado de humor (depressão, vigor, raiva e fadiga) e a ansiedade pré-competitiva não se diferenciem entre estes atletas.

Com o intuito de comparar os níveis de ansiedade-traço em diferentes esportes Tavares (2015) investigou a ansiedade-traço de atletas de BJJ e de modalidades coletivas participantes de um projeto de extensão. Os resultados encontrados demonstraram nível médio de ansiedade em todos os esportes, onde verificou que a ansiedade antes de competir se mostrava semelhante em ambas modalidades avaliadas (sem diferença estatística). Outro estudo (DETANICO; SANTOS, 2005) também avaliando a ansiedade-traço pré-competitiva em 122 atletas, porém em judocas, encontrou nível médio de ansiedade, ratificando os resultados do presente estudo que encontrou nível médio-baixo de ansiedade para os judocas e atletas de BJJ.

Verificando a relação entre tempo de prática nas duas modalidades e as dimensões do estado de humor e ansiedade pré-competitiva, foi encontrada correlação negativa entre depressão e confusão, ou seja, atletas com maior tempo de prática têm menores níveis de depressão e confusão em momentos pré-competição. Isto pode estar atrelado aos pressupostos marciais inerentes a arte que é desenvolvida a cada treinamento, fazendo com que atletas mais experientes considerem ainda mais estes aspectos, engajando valores essenciais ao seu autodomínio, auto-conhecimento e superação. Tais adaptações tendem a auxiliar na variável ansiedade frente a uma competição, fazendo com que a depressão e confusão também diminuam. Além disso, atletas mais experientes já vivenciam o ambiente competitivo mais frequentemente, fazendo com que se tornem menos

confusos e depressivos em função da adaptação ao ambiente (DETANICO; SANTOS, 2005). Em contrapartida, segundo De Rose Júnior (1997), atletas menos experientes e de menor vivência no esporte apresentam mais vulnerabilidade sobre a ansiedade pré-competitiva do que os mais velhos, que são mais independentes e possuem estratégias de enfrentamento mais elaboradas em situações ansiosas no esporte.

Analisando as diferenças entre medalhistas e não-medalhistas em ambas modalidades, não foram encontradas diferenças significativas, indicando que os aspectos psicológicos pré-competitivos não se diferenciam de acordo com o nível competitivo. No estudo de Detanico Santos (2005), que avaliaram atletas de judô em situação pré-competitiva relacionando a ansiedade-traço com o resultado obtido na competição (colocação), também não verificou relação entre as duas variáveis. Já foi relatado que variáveis físicas entre medalhistas e não-medalhistas são diferentes entre atletas de judô (SANCHEZ et al., 2011), porém, o treinamento físico e variáveis como concentração, relevância e bem estar não diferem de atletas medalhistas e não-medalhistas de nível internacional (FRANCHINI; TAKITO, 2013). Com isto, embora seja importante o controle e o monitoramento dos aspectos de ansiedade e humor em modalidades de judô e BJJ, estes aspectos parecem não diferenciar medalhistas e não-medalhistas.



## 6. CONCLUSÃO

Com base no exposto, pode-se concluir que os atletas de BJJ investigados no presente estudo apresentaram maior tensão quando comparado a atletas de judô. No entanto, ambos atletas não diferiram nos níveis de ansiedade pré-competitiva e outras dimensões do estado de humor, como depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. O tempo de prática no esporte parece influenciar positivamente nos níveis de confusão e depressão em períodos pré-competitivos tanto em atletas de judô quanto BJJ. Por fim, a colocação na competição parece não influenciar as características psicológicas de estado de humor e ansiedade, sendo similar em medalhistas e não-medalhistas.

Os resultados do presente estudo podem servir de suporte para mestres e treinadores de judô e BJJ, a fim de dedicar maior atenção à identificação e monitoramento de aspectos psicológicos intervenientes ao desempenho (principalmente a tensão nos atletas de BJJ) durante as sessões de treino e, principalmente, no ambiente pré-competitivo.

## REFERÊNCIAS

- ANDREATO, L.V. et al. Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition. **Asian Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 2, p. 137-143, 2013.
- ARTIOLI, G.G.; SAUNDERS, B.; IGLESIAS, R.T.; FRANCHINI, E. It is time to ban rapid weight loss from combat sports. **Sports Medicine**. v. 46, n.11, p.1579-1584. 2016.
- BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape editora, 2003. 423 p.
- BARSOTTINI, Daniel; GUIMARÃES, Anderson Eduardo; MORAIS, Paulo Renato de. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 12, n. 1, 2006.
- BECKER JUNIOR, B. Os níveis de ansiedade do tenista. **Match Point**. v. 2, n. 25, p.10, 1989.
- BERNARDI, M. **Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição**, Monografia - Universidade de Caxias do sul. UCS. 2009.
- BRANDT, R. et. al. Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de jiu-jitsu. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2015.
- CANHA, R. H. de L. **Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-PR**. 2010. 40p. Monografia – Universidade Estadual de Maringá, Curso de Bacharelado em Educação Física, Maringá. 2010.
- CARAZZATO, JG; CABRITA, H; CASTROPIL, W. Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível. **Revista Brasileira de Ortopedia**. v.31, n 12, 1996
- CHEREGUINI, PAC. Análise cinesiológica do golpe seoi-nague no judô: risco de lesão para a articulação da coluna vertebral. **Revista Digital - Buenos Aires**, v. 12, N. 118, 2008.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU. **History**. Disponível em: <<http://www.cbjj.com.br>> Acesso em: 20 setembro 2017.
- COSTI, R. **Alterações dos estados de humor em atletas adultos de Jiu Jítsu**. Unisul. Florianópolis, 2012.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1997, 133 p.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148-54, 1997.

DEL VECCHIO, F. B et al. Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade. **Movimento Percepção**, v. 7, n. 10, p.263-281, 2007.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital - Buenos Aires**. Ano 10, n. 90, 2005.

DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para su evaluación. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. n.110, 2007.

FARINA, E.; MANSOLDO, A. **Incidência das lesões em atletas federadas nas categorias de base do voleibol no Estado de São Paulo**. São Paulo. EF y Deportes, 2006.

FRANCHINI, E.; RUBIO, K. Aspectos psicológicos. In: FRANCHINI, E. **Judô: Desempenho Competitivo**. São Paulo: Editora Manole 2001, p.161-182.

FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino Desportivo. Lisboa: II série**, n. 15, p.21-28, 1990.

GRACIE, H. **Gracie Jiu-jitsu**. Editora Saraiva. São Paulo: 2007. 273 p.

GRACIE, R. **A dieta Gracie: o segredo dos campeões**. Editora Saraiva. São Paulo; 174p. 2012.

KANO, J. **Kodokan judo: the essential guide to judo by its founder Jigoro Kano**. Japan: Kodansha International, 1994.

KONS R.L.; ATHAYDE, M.S.S.; FOLLMER, B.; DETANICO, D. Methods and magnitudes of rapid weight loss in judo athletes over pre-competition periods. **Human Movement**, v. 18, n.2, p.49-55, 2017.

LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.12, p.16–33, 2000.

LAVOURA, T. N. **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. Jundiaí-SP: Fontoura, 2008. 128p.

LEHMAN, J. **An orphan nuclear receptor activated by pregnanes defines a novel steroid signaling pathway**. Cell, v. 92, n. 1, p. 73-82, 1998.

LINDGREEN, H.D. **Ansiedade: a doença do século**. Porto Alegre: 1965. 228 p.

MAÇANEIRO, G. G. B. **Do judô ao Gracie jiu-jitsu: a influência do judô Kodokan na idealização e no desenvolvimento do jiu-jitsu brasileiro**. 2012. 65p. Monografia – Universidade Federal de Santa Catarina, Curso de Bacharelado em Educação Física, Florianópolis. 2012.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte. Temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MANSILLA, Mirella; MARTÍNEZ-MOYA, P. **Diferencias psicológicas en el judo recreativo. Revista digital.** Buenos Aires, 2004.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test.** Champaign: Human Kinetics, 1977.

MATSUMOTO, D. Psychological correlates of training and performance in senior and junior elite judo athletes. **Japanese Academy of Budo** n.1, v. 33, p.11-19, 2000

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Manual for the Profile of Mood States.** San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 1971.

MENDES, S.H. et al. Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: does adaptation to chronic weight cycling play a role? **British Journal of Sports and Medicine**, v. 47, p.1155–1160, 2013.

MIARKA, B. et al. A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. **Journal of Sports Sciences**, v. 30, n. 9, p. 899-905, 2012.

MIRANDA, R.; FILHO, M. B. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte.** Porto Alegre: 2008. 199 p.

MORGAN, W. O. et al., Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. **International Journal of Sport Psychology**. v.19, p.246-264, 1988.

RUBIO, K. O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional. In RUBIO, K. (org.). **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RAGLIN, J. S. Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited. **Sports Medicine**. v.31, p.875-890, 2001

REBUSTINI, F. et al., Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. v.10, n.86, 2005.

ROCHA, Carlos Alberto. **Humor e estresse de judocas em treinamento e competição.** 2010. 126 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

ROHLFS, I. C. et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.10, p.111-116, 2004.

RUFFONI, R.; BELTRÃO, F. **Análise metodológica na prática do judô.** Disponível em: <http://equiperuffoni.com.br/artigos/A050215.doc>. 2008.

SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. **Transtornos de ansiedade.** Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica, v. 9, 1997.

SANTOS, S. G. et. al. **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física.** Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitivo de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná. **Movimento**. Ano IV: 11 p. 1997.

SANTOS, S.G.; Onde está o caminho suave? **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.8, n.1, p. 115-119, 2006.

SERENINI, A.L.P; SAMULSKI, D. Análise dos efeitos de um programa de treinamento mental no desempenho do saque em atletas de voleibol de alto nível no Brasil. In: Greco, P.J et al. **Temas Atuais em Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Health, 1997.

SHINOHARA, M. **Manual de Judô Shinohara (apostila)** São Paulo: [s.e.], 2000.

SILVA, DAS; SOUTO, MD; OLIVEIRA, ACC. Lesões em atletas profissionais de futebol e fatores associados. **Revista Digital - Buenos Aires**, v 13, n 121, 2008.

SOUZA, J.M. et al. Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu: trauma direto versus indireto. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 2, p. 107-110, 2011.

SPIELBWEGER, C. D., BREZNITZ, S. **War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events**. American Psychologist, v. 46, n. 8, p. 848, 1991.

TAVARES, W. S. **Níveis de ansiedade-traço pré-competitiva em universitários praticantes de jiu-jitsu e de esportes coletivos**. 2015. 30p. Monografia – Universidade Federal de Santa Catarina, Curso de Bacharelado em Educação Física, Florianópolis. 2012

EKLUND, R.; TENENBAUM, G. **Handbook of sport psychology**. New York: Wiley, 2007.

TERRY, P. C. The efficacy of mood state profiling among elite performers: a review and synthesis. **The Sport Psychologist**. v.9, p. 309-324, 1995.

VIEIRA, L. F. et al., Estado de Humor e Desempenho Motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.10, n.1, p.62-68, 2008.

VIEIRA, L. F. et al., Estado de Humor e periodização de Treinamento: um estudo com atletas fundistas de alto rendimento. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá: . v.21, p. 585-591, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 560p, 2001.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeito do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v.10, p.22-54, 2006.

WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; RIBEIRO, L. C. Relação dos estados de humor e a performance em voleibolistas. In: TURINI, M.; DA COSTA, L. **Coletânea de textos em estudos olímpicos**. v.2. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2002. p.337-350.

## ANEXOS

## ANEXO 1 Escala Brasileira de Humor - BRUMS

**Escala Brasileira de Humor - BRUMS**

Instruções para o preenchimento da **Escala de Humor**

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Para cada item escolha uma das seguintes alternativas:

	0= nada extremamente	1= um pouco	2= moderadamente	3= bastante	4=
1. Apavorado	⓪	①	②	③	④
2. Animado	⓪	①	②	③	④
3. Confuso	⓪	①	②	③	④
4. Esgotado	⓪	①	②	③	④
5. Deprimido	⓪	①	②	③	④
6. Desanimado	⓪	①	②	③	④
7. Irritado	⓪	①	②	③	④
8. Exausto	⓪	①	②	③	④
9. Inseguro	⓪	①	②	③	④
10. Sonolento	⓪	①	②	③	④
11. Zangado	⓪	①	②	③	④
12. Triste	⓪	①	②	③	④
13. Ansioso	⓪	①	②	③	④
14. Preocupado	⓪	①	②	③	④
15. Com disposição	⓪	①	②	③	④
16. Infeliz	⓪	①	②	③	④
17. Desorientado	⓪	①	②	③	④
18. Tenso	⓪	①	②	③	④
19. Com raiva	⓪	①	②	③	④
20. Com energia	⓪	①	②	③	④
21. Cansado	⓪	①	②	③	④
22. Mal-humorado	⓪	①	②	③	④
23. Alerta	⓪	①	②	③	④
24. Indeciso	⓪	①	②	③	④

Ten\_\_\_ Dep\_\_\_ Rai\_\_\_ Vig\_\_\_ Fad\_\_\_ Con\_\_\_ (preenchido pelo pesquisador)

## ANEXO 2 *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

Nome: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_ idade: \_\_\_\_\_

Praticante de qual modalidade jiu-jitsu (    ) judô (    )

tempo de prática: \_\_\_\_\_

Graduação: \_\_\_\_\_

Abaixo estão algumas afirmativas sobre como as pessoas se sentem quando Competem. Leia cada uma delas e decida se você **DIFICILMENTE**; **ÀS VEZES**; ou **FREQUENTEMENTE** sente-se desta forma. Se você escolheu **DIFICILMENTE** assinale 1; **ÀS VEZES** assinale 2 e **FREQUENTEMENTE** assinale 3. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo. Escolha a palavra que melhor descreve como você se sente quando compete e circule o número correspondente.

		<b>Difícilmente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Frequentemente</b>
1	Competir é socialmente agradável.			
2	Antes de competir sinto-me agitado.			
3	Antes de competir fico preocupado em não desempenhar bem.			
4	Quando estou competindo sou um bom desportista.			
5	Quando estou competindo fico preocupado com erros que possa cometer.			
6	Antes de competir sou calmo.			
7	Quando se compete é importante ter um objetivo bem definido.			
8	Antes da competição sinto enjoos no estômago			
9	Pouco antes da competição sinto que meu coração bate mais forte que o normal			
10	Eu gosto de jogos que exijam uma maior energia física.			



11	Antes de competir sinto-me descontraído.			
12	Antes de competir sinto-me nervoso.			
13	Esportes coletivos (handebol e voleibol) são mais emocionantes que esportes individuais (judô e atletismo).			
14	Eu fico nervoso querendo que a competição comece logo.			
15	Antes de competir sinto-me tenso.			

## APÊNDICE

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**Universidade Federal de Santa Catarina**  
**Centro de Desportos**  
**Programa de Pós-Graduação em Educação**  
**Física**



---

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**Título do projeto:** Estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de jiu-jitsu e judô da grande Florianópolis.

Você está sendo convidado a participar como voluntário da pesquisa intitulada: “Estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de jiu-jitsu e judô”, a ser realizada pelo acadêmico Luiz Felipe Peres do Nascimento, concluinte do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) sob a orientação da Professora Dra. Daniele Detanico e co-orientado pelo professor mestrando Rafael Lima Kons. O objetivo desta pesquisa é investigar os níveis de ansiedade e estado de humor pré-competitivo em atletas de judô e jiu jitsu, obtido por meio do questionário SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) e Estado de humor de *Brums* que avaliará seu nível de ansiedade-traço e estado de humor para situações competitivas. Com sua adesão ao estudo, será necessária apenas uma sessão presencial para o preenchimento do referido questionário, com o qual você receberá o conhecimento de sua ansiedade traço e estado de humor de acordo com a classificação normativa do mesmo.

Conforme Resolução no 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, em qualquer momento da avaliação você poderá se retirar, seja por algum desconforto ou qualquer outro motivo. Sua saída não irá interferir e nem causar nenhum prejuízo para você ou para a pesquisa. Da mesma forma, caso opte por não realizar a avaliação também não haverá nenhum prejuízo para você ou para pesquisa. A sua

identidade será preservada, pois cada sujeito da amostra será identificado por número. Toda assistência necessária durante a pesquisa será oferecida, assim como lhe é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo que lhe seja necessário estar ciente durante e perante o estudo.

Quanto aos benefícios e vantagens em participar deste estudo, você estará contribuindo de forma única para o desenvolvimento da ciência esportiva, especialmente nas modalidades de combates, judô e Jiu Jitsu.

Se você estiver de acordo em participar do estudo, garantimos que as informações fornecidas serão confidenciais e só serão utilizadas neste trabalho. Da mesma forma, se tiveres alguma dúvida em relação aos objetivos e procedimentos da pesquisa, ou mesmo, queira desistir da mesma, poderá a qualquer momento entrar em contato conosco pelo telefone (48) (48) 3721-8530, e-mail [luizfelipe.nascimento@gmail.com](mailto:luizfelipe.nascimento@gmail.com), ou pessoalmente no Laboratório de Biomecânica do CDS/UFSC.

Agradecemos desde já a sua colaboração e participação.

---

Luiz Felipe Peres do Nascimento

---

Daniele Detanico  
(Pesquisadora responsável)

## TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão informadas por mim e realizadas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome do atleta: \_\_\_\_\_

---

Assinatura do atleta ou do responsável

Florianópolis, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.